

**1. Haz la relación con tu hijo una prioridad.** En todos tus tratos con los miembros del equipo, enfócate en tu compromiso de construir una relación de padre a hijo sana. Cuando tomes decisiones de la vida diaria, pregúntate qué impacto tendrán en tu relación con tu hijo. "No voy a jugar baloncesto esta tarde, aunque tengo muchas ganas de jugar, porque es mi hora programada para estar con mi hijo, y quiero que él sepa que puede contar conmigo".

**2. Se formal.** Si tú y el otro padre del niño, u otros miembros del equipo, no pueden ser amigos, trátalos como colegas con los que tienes que trabajar aunque no te caen bien. Se cordial. Mantén controlados tus sentimientos. Se ordenado. Evita hacer suposiciones, aclara todo. Haz tus comunicaciones formales. No ignores a la otra persona. Cuando vayas a casa de uno de los miembros del equipo, actúa como si fueras a entrar en una oficina importante para resolver algún negocio. Si ocurren problemas, programa una reunión para tratar de resolverlos. (Por lo general, el peor momento es cuando están de mal humor.) "Me gustaría encontrar un momento para hablar contigo sobre... ¿Cuándo sería un buen momento para ti?"

**3. No metas a tu hijo en medio.** Cuando surjan problemas entre el otro padre de tu hijo y tu, mantenlo ahí. No digas cosas negativas a tu hijo contra su mamá o papá o los otros miembros del equipo. No hables por teléfono este tipo de conversaciones cuando tu hijo pueda escuchar. Y de ninguna manera le hagas preguntas a tu hijo sobre los asuntos de su mamá o papá. Todos los papás tienen problemas que tienen que resolver o negociar, pero el niño no tiene que estar involucrado. "Es importante que tú y yo resolvamos esto cuando el niño no nos escuche. ¿Dónde sería conveniente para ti?"

**4. Da cumplidos a los otros miembros del equipo.** Los problemas frecuentemente surgen cuando las personas no se sienten valoradas. Acostumbra darle las gracias a la gente por lo que hacen por tu hijo. "Agradezco que llevas al niño a la escuela a tiempo cada mañana antes de ir a trabajar, aunque debe ser un gran lío para ti".

**5. Escucha, escucha, escucha.** Para resolver los problemas, cada parte tiene que escuchar el punto de vista del otro. Es más probable que la mamá o el papá del niño escuche tus problemas si creen que escuchas los suyos. Haz una prioridad escuchar cuando otra persona en el equipo tiene un problema. Cuando creas que entiendes, explica lo que escuchaste. No discutas o defiendas. Solo escucha primero, luego lo hablan. "Quiero entender cómo te ha afectado este problema".

**6. Discúlpate.** Cuando cometas un error o no hagas lo que dijiste que harías, simplemente discúlpate. No des explicaciones ni excusas. Solo discúlpate y usa una palabra descriptiva que clasifica tu comportamiento como equivocado. "Discúlpame por llegar tarde a recoger a nuestro hijo y no llamar para avisarte. Fue muy desconsiderado de mi parte". Tomar plena responsabilidad por

tu comportamiento limitará la cantidad de tiempo que la otra persona pasa haciéndote entender lo que has hecho.

**7. Haz cambios cuando sea necesario.** Si algo que estás haciendo está causando un verdadero problema para el otro padre, pregunta qué puedes hacer para reducir las tensiones. “¿Qué puedo hacer para mejorar esto? ¿Qué puedo hacer para ayudar a resolver este problema?” Si la petición es razonable, haz el cambio. Solo hazlo.

**8. Comparte tu experiencia.** Si algo que hace la otra persona está haciendo las cosas difíciles para ti como padre, explica lo que es. Dilo de forma que la otra persona pueda escuchar. “Cuando me dices cosas negativas delante de nuestro hijo, siento que me faltas al respeto y me siento desconcertado. Hacen que me quiera mantener alejado y eso no es bueno para el niño”.

**9. Pide lo que quieres.** Cuando quieres algo de un miembro del equipo, pídelo. No lo digas o exijas. “Me toca recoger al niño este fin de semana, pero mi jefe quiere que trabaje horas extras, y me ayudaría en mi nuevo trabajo decir que sí. ¿Estaría bien si voy por él el próximo fin de semana?”

**10. Se una persona de palabra.** Haz lo que dices que harás. Cumple tus promesas y llega a tiempo a todas las actividades programadas. Si por alguna razón no puedes cumplir tu palabra, llama inmediatamente y avísale a la otra persona. Creas tu propia reputación por cómo cumples tus promesas. A medida que los otros miembros del equipo te ven ser constante en tus acciones, ellos querrán cooperar en el equipo.